UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
FACULTAD DE ARTES
DEPARTAMENTO DE ARTES ESCÉNICAS
Licenciatura en Educación Básica en Danza
Semestre académico 2022-2

➢ LESTER HORTON TECHNIQUE

Lester Horton, bailarín, maestro y coreógrafo estadounidense, uno de los creadores de una técnica de danza moderna, nació y creció en Indianápolis, desde muy temprana edad mostróinterés en las artes, las producciones teatrales y las danzas de los nativos americanos, lo queayudó en la peculiaridad de su técnica.

Según CAMINADA (1999), se mudó a California y en 1928 formó su propia compañía en los Ángeles, desarrollando su estilo de técnica y coreografía. En su técnica Lester Horton, enfatiza la corporeidad, integrando el cuerpo con sensibilidad, es decir, conciencia corporal, autoimagen, fuerza, flexibilidad, equilibrio, coordinación, estimulación de la libertad expresiva.

Basado en todas estas preguntas: ¿Hasta qué punto la técnica de Lester Horton se suma a laformación corporal de los profesionales? ¿Influye en el rendimiento técnico de quienes lo experimentan? Estas preguntas sobre la técnica de Lester Horton nos llevan a repensar la corporeidad expresiva del movimiento significativo, ya que hace uso de las posturas estéticasque presenta la técnica como veremos a continuación.

El cuerpo que experimenta una técnica de danza moderna en la concepción de la creación de Lester Horton, como una nueva etapa, de auto creación, de enseñanza, que sustenta a la especie humana y que hace repensar el cuerpo como un conjunto de representaciones artificiales, debe pensar y no eliminar los sentimientos, es decir, la emoción tiene que ser el foco principal.

Hoy en día el cuerpo humano se ha convertido en un objeto modificable y, en casi todo, es posible cambiarlo o construirlo como se desee, rompiendo con las formas anatómicas tradicionales y extrapolando lo natural. Estas modificaciones son tan posibles que después de"listo" se aleja de las leyes naturales, luciendo como un cuerpo híbrido y un hiper-cuerpo, porque todo se agrega o se comparte. En este posicionamiento, la corporalidad asume el papelde mostrar; la unidad de lo natural y lo específico, en resumen, la conciencia de las sensaciones delser humano, con el objetivo principal de que estonosuceda.

La sociedad inventó y continúa reinventando el cuerpo como objeto de intervenciones sociales, técnicas y tecnológicas, que en la mayoría de los casos lo que se ha reinventado no corresponde con lo que es la persona. Esto también ocurre cuando se piensa en aplicar una clase de baile deuna manera específica y tradicional, olvidando el lado humano de quien está en el proceso.

Entendemos que, al pensar en algo más específico como una técnica de baile, siempre es necesario conocer la estructura de los movimientos para que a partir de ellos puedas construir tupropio repertorio corporal. Sin embargo, los movimientos no son libres, existe un potencial creativo para los movimientos fomentado por las experiencias y relaciones en el baile que se experimenta.Las formas caminan sobre el cuerpo, mostrando sensaciones, gracia y ligereza, expresiones,fuerza y brillo de un cuerpo que cambia durante el proceso de ejecución de la técnica.

La danza moderna de Lester Horton como otras formas de arte, es simbólica, ya que va másallá de la representación y los valores estéticos. Es un momento para crear y componer nuevas formas, un instrumento para demostrar ideas, códigos y conceptos. Por lo tanto, creemos que bailar se convierte en una forma de entrar en otro mundo: el mundo del otro.

En la danza moderna de Lester Horton, aunque es una técnica, el cuerpo es una forma de expresión que causa un vasto mundo de significados. Cada gesto y movimiento está lleno de significados entendidos por el bailarín practicante, el espectador en una sola mirada. Una de las tareas del bailarín es transmitir, los sentidos a través de sus movimientos, invitando al espectador a comprender los puntos sensibles que indica el baile según él su repertorio cultural [...] la danza esun espacio de expresión y construcción de pensamientos [...] (SIQUEIRA, 2006, p.49).

Observamos que es necesario que el bailarín transforme su cuerpo y mantenga cierto conocimiento de su técnica, pero, por otro lado, tendrá que olvidar lo que sabe, para que elcuerpo no siempre esté establecido y definido para una técnica y alcance la corporalidad.

Estas son experiencias que van más allá de las percepciones, constituyendo un sujeto capaz desuperar su propio conocimiento y los límites del cuerpo, llegando a la emoción. Lo que importason nuestras experiencias que [...] "deben constituirse con la teoría de lo que hacemos, no como la teoría de lo que es" [...] (ALLIEZ, 1996, p. 19). Es necesario cambiar la calidad de lastécnicas, no la cantidad, y que el cuerpo busque la diferencia de sí mismo, no la diferencia delotro, lo que implica unidad. El cuerpo busca movimiento, a través de intenciones, emotivas y expresivas, mejorando la técnica y su identidad, volviendo a la corporeidad.

El individuo es extremadamente complejo y está en peligro de verse afectado por otros cuerpos externos, que pueden retener toda la información causada por las interacciones entre ellos. Lo que difiere entre sí son las percepciones y la interacción con el entorno social y ser un mundo.

Al bailar, es como si el bailarín preparara el cuerpo para capturar las vibraciones más delicadas, como si activara la sensibilidad y los sentidos para atraer la energía de los demás, y así proyectar el cuerpo y comunicarme con los nuevos cuerpos que surgirán. Los movimientos pueden ser los más simples, dependiendo de la intención y la emoción, produciéndose así lacorporalidad.

*****Este artículo tiene como objetivo contribuir a una nueva investigación sobre la corporeidad y la técnica de Lester Horton, considerando que parte de los estudios relacionados con este arte están en el idioma inglés, restringiéndose a su expansión y aplicabilidad. Por lo tanto, creemos que fue debido a la falta de todas estas colecciones bibliográficas, que muchos profesionales en esta área desconocían la información sobre la importancia que este estilo de clase tiene para el desempeño, estético, expresivo y artístico.

De esta manera, nuestra investigación es cualitativa con una naturaleza bibliográfica y tiene como objetivo darnos cuenta de que cualquier estudio relacionado con la formalidad de una técnica de danza moderna, debe abordar la corporeidad, especialmente enfatizando la comprensión del mundo, la sociedad y elarte.

➢ DESARROLLO

Hoy, la técnica de Lester Horton se conoce como la Técnica Horton, que enfatiza todo el cuerpo.Por lo tanto, estos elementos terminan desarrollando todo el cuerpo, la autoimagen, la conciencia corporal, la fuerza, el equilibrio, la coordinación, la noción espacial, lo que permiteuna expresión artística dramática, de sentimiento, pensamiento y actuación.

Para romper definitivamente con el dualismo con respecto al cuerpo, debemos buscar la unidad, es decir, cuerpo

-espíritu, debemos ser marineros de la corporalidad. Finalmente, la corporeidad es relativa a todo lo que llena el ser completo.

> *Las clases de Horton generalmente comienzan con **Flat backs** (torso recto de 90 °). Estirando los músculos de los tendones grandes detrás de las rodillas, se prepararon para estirar la espalda y fortalecer los abdominales. Para que todo suceda al mismo tiempo, los músculos deben calentarse por completo al comienzo de la clase.

Además de este legado de creatividad, que transmiten las clases, podemos verificar el movimiento fomentado simbólicamente recordando las formas simétricas y asimétricas, a veces simbólicamente basadas en figuras geométricas y numéricas, es decir, estos aspectos del movimiento son característicos, siendo movimientos donde Lester Horton creó esta estética de movimientos en un escenario (espacio de trabajo). Basado en esta declaración, creó esta técnica en un espacio escénico específico (lugar cerrado).

En base a esta posición anterior, podemos reflexionar, comprender y percibir, haciendo una lectura clara en la creación de Horton, verificando que los ejercicios están delimitados con respecto a los desplazamientos en diagonales como si las clases ocurrieran cíclicamente en uncuadrado, entre cuatro paredes.

Es relevante resaltar que la danza moderna antes de Lester Horton, desarrollada a partir de la influencia del actor e investigador François Delsarte (1811-1871). Las investigaciones de Delsartellegaron a Denishaw scholl, en la que fue fundada por Ruth Saint y Ted Shaw, siendo considerada la primera escuela profesional en los Estados Unidos (Nueva York), que capacitó a un número significativo de profesionales en el campo de la danza que ejercieron su influencia. al estilo de Lester Horton, incluso indirectamente.

Mientras observamos la danza de Lester Horton y muchos profesionales como Isadora Duncan, Marie Louise Fuller (Loi Fuller), Martha Graham, Doris Humphrey, que surgió a fines del siglo XIX,tenían raíces e intenciones muy diferentes. La intención de los movimientos era un baile libre descalzo, retorcido, contraído, suelto y, sobre todo, un baile diferente. A veces relacionado con larealidad, la mitología, como el baile de Isadora Duncan y Martha Graham.

Después de la muerte de Lester Horton en 1953, su técnica y coreografía se hicieron ampliamenteconocidas y practicadas. Creemos que fue influenciado por los nuevos lenguajes de danza moderna, incluida Martha Graham, sin embargo, creó una técnica diferente de las existentes, sin duda entrenó a un número significativo de bailarines como Alvin Ailey, Janet Collins y otros, por lotanto, esta suma de influencia y creatividad. Y así, las ramificaciones se extendieron hasta nuestros días

Estos artistas, así como Lester Horton, trabajaron con la interrupción de los valores existentes, sinolvidar que no negaron lo esencial, sino que querían innovar, hacer varios descubrimientos y

experimentos que registraron diferentes momentos en el arte de la danza, de los cuales, ya escribieron el nuevo capítulo en historia de la danza moderna.

Es importante enfatizar que, en el caso de una técnica, no se puede sobreestimar o reemplazarpor la sensibilidad, por lo que el punto principal es la unidad entre los dos. Observamos que, sise enfatiza el énfasis en el trabajo, la técnica será más fluida y la ejecución tendrá una ejecuciónmás espontánea.

En este contexto, destacamos a Merleau Ponty (1999), quien hizo del baile una visión del cuerpo y el movimiento integrados en la totalidad, el bailarín un hombre completamente comprendido del mundo, que usa un pensamiento, pero tiene un alma.

Lester Horton, creó este nuevo lenguaje, este nuevo vocabulario de movimientos en un escenario(lugar para que los artistas actúen: teatro, danza, música y otros). Por este motivo, observamos movimiento en la técnica, con poco desplazamiento. Para la creación de estos ejercicios, utilizó el cuerpo de la bailarina Bella Lewizky,

como su instrumento, por ser fuerte y talentosa. Durante muchos años, Lewizky trabajó en su empresa, era pequeño en estatura, pero técnicamente era grande. Era valiente, creyendo en el intento de un nuevo juego, por la creatividad de Lester Horton.

Al llegar a este momento, nos transportamos a la realidad de la llegada de Europa a Alemania, que destaca al músico y pedagogo suizo Emile Jalcques Dalcraze (1865-1950), considerado uno de los precursores de la danza moderna, contribuyendo al arte de la danza. Martha Graham es considerada por Horosko (1991) como sinónimo de danza moderna, por esta razón ejerció una gran influencia en esta generación de artistas independientes.

Creemos que Lester Horton, recibió la influencia de este gran número de profesionales, que renovaron, crearon y cambiaron la conducta de los valores, existentes en la danza. Destacamos que Martha Graham hasta hoy, es importante en la formación de este gran número de profesionales del universo de la danza.

Al llegar a la suma de la técnica de X corporeidad, encontramos que el significado de la corporeidad radica en la esencia de la naturaleza, o estados de los cuerpos, en relación con todo lo que llena el movimiento, el espacio, pero al mismo tiempo, sitúa al hombre como un ser mundo, con todas lasexperiencias psicológicas, sociológicas e interactivas que los seres humanos necesitan.

Hablando de lo que entendemos como corporeidad, Martha Graham, por su legado de trabajo, por su genio, con obras basadas en aspectos políticos socioculturales, encaja en estas posiciones, lo que contribuye directa o indirectamente a la formación de bailarines y coreógrafos,Lester Horton que forman parte de este lenguaje moderno del arte de la danza.

La danza moderna con la contextualización de Lester Horton, los versos de corporeidad se han manifestado como una de las posibilidades de rescatar la sensibilidad comúnmente negada por eltecnicismo de las prácticas de danza. Sin embargo, vale la pena mencionar que la dicotomía que separa erróneamente la racionalidad de la sensibilidad y la emoción ha reducido la comprensión de la danza – expresión- emoción, o el aprendizaje de técnicas de una manera descontextualizada (Marques, 1999).

Sin embargo, creyendo en el diálogo entre técnica y expresión, destacamos la danza moderna como; conocimiento, como patrimonio de la humanidad, capaz de ser experimentado de una

manera caminando en paralelo con la evolución de la civilización occidental, podemos ver que la danza siempre ha estado vinculada a la vid en sociedad, viviéndose como una forma de expresar diferentes culturas. Como el arte, la danza está condicionada por el tiempo y el espacio, es decir, se renueva de lo que recrea- provoca la acción del pensamiento, la reflexión, se vuelve importante ynecesaria para el hombre, a la convivencia cultural, siendo un mundo (Ficher, 1987).

La danza moderna es reflexiva, reconstruye y es reveladora, como una forma de pensar sobre elconocimiento que no está limitado, entre el acto de diseñar y apropiarse del conocimiento existente, sino, en el acto de construir nuevo conocimiento (Freire; 1978, 1987) .También enfatizamos que, para la construcción del conocimiento a partir de nuevas referencias, creemos enel diálogo entre el conocimiento múltiple y la interpretación de la existencia humana como una realidad en cambio permanente. (Moraes, 1998; D'Ambrósio, 1999)

En esta red de múltiples significados, consideramos la relación entre la corporalidad y la práctica deuna técnica basada en un diálogo que fomenta la construcción del conocimiento que puede suceder entre ambos, compartiendo diferentes conocimientos de la práctica de la danza moderna de Lester Horton para sensibilidad, enfatizando la emoción.

Considerando el dialogo entre explicar y comprender en el acto de emoción con la estética de una técnica, verificamos un ser un diálogo en construcción. Esta construcción se lleva a cabo entre líneas decorporeidad. Destacamos la experiencia estética de la técnica de Lester Horton como una experiencia de autoconocimiento,

belleza, sensibilidad, descubrimiento del cuerpo, entendido aquí como corporeidad. Somos simultáneamente cultura y naturaleza, cuerpo y espíritu, razón y emoción, una simbiosis que no se puede deshacer (Merleau-Ponty; 1994, 1999).

Comprender la corporeidad, basada en estos supuestos, es entender al ser humano como singularidad y al mismo tiempo pluralidad, como esencia, sin embargo, existencial y llena de significado, que encuentra su forma de expresión en la coexistencia de antagonismos (Nóbrega, 1999). En esta perspectiva de entender a un hombre no fragmentado, consideramos el pensamiento complejo (Morin, 1990), como una posibilidad de reconectar fenómenos históricamente entendidos como separados. El hombre es parte y todo un mundo en el que es unconstructor y al mismo tiempo construido.

A partir del vocabulario de esta clase, a continuación, destacaremos algunos términos, posiciones y referencias características al enseñar esta técnica, para una fácil identificación y unamejor comprensión metodológica y, por lo tanto, podemos reflejar la unidad de caminar, la acción, el pensamiento y la conciencia del practicante de clase.

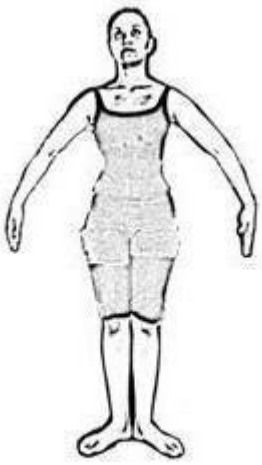

Figura 1. Natural 1st (feet); Demi – 2nd (arms)

Figura 2. Natural 2nd (feet); 2nd (arms)

POSICIONES DE LOS PIES:

- 2da posición pies naturales; brazos.
- 2da posición paralelo - pies paralelos y abiertos al ancho de la pelvis.
- Segunda posición natural: pies en un ángulo de 45º y abiertos al ancho de la pelvis.
- 2da posición apertura natural: los pies en un ángulo de 45º y se abren más que los hombros.
- 4ta posición paralelo - pies en paralelo separados aproximadamente dos milímetros, conun pie delante del otro y separados por la longitud del pie.
- 4ta posición natural: pies en un ángulo de 45º, talones separados hacia adelante y haciaatrás por la longitud del pie.

POSICIONES DEL BRAZOS:

En las posiciones de los brazos, observamos movimientos con formas simétricas, líneas asimétricas y rectas.

- **Low Parallel-Bajo natural:** brazos bajos verticalmente hacia abajo, sin tocar el cuerpo,palmas enfrentadas.

- **Widdle Parallel medio \ paralelo:** brazos extendidos horizontalmente haciaadelante, palmas enfrentadas entre sí (Figura3).

Figura 3. Wide Natural (larga natural) 2nd feet (pés); High Parallel (paralela alta) (arms)

- **High Parallel -Paralelo alto:** brazos extendidos verticalmente hacia arriba, palmas frente afrente. Figura 3. 2do (2do) - brazos extendidos hacia un lado, al nivel de lasextremidades, con las palmas haciaabajo.
  Segunda abertura natural (pies); Alto paralelo (brazos)
- **Demi:** los brazos del 2.º (2.º Demi) redondeados y extendidos a la mitad del lado entre la2.ª posición y la baja natural, las palmas hacia adentro.
- **Closed Egyptian -egipcio cerrado (cerradura egipcia):** brazos levantados hacia adelante a la altura de los hombros, los codos doblados en un ángulo de 90 grados, las palmas haciaadentro.
- **Open Egyptian- egipcio abierto (apertura egipcia):** brazos levantados hacia los ladoscon lo scodos a la altura de los hombros, antebrazos en un ángulo de 90º, las palmas frentea frente.
- **Diagonal egipcia**: brazos levantados hacia adelante y diagonalmente hacia arriba, los dedos índices apuntando uno hacia el otro, los codos doblados para formar un rombo,con las almas de las manos hacia afuera; la cabeza está inclinada hacia atrás con el foco en diagonal hacia arriba, mirando directamente a los dedos.

LAS POSICIONES LÍRICAS Y LAS ACCIONES DEL CUERPO:

- **Equilibrio del cóccix** (equilibrio del cóccix): sentado en el suelo en ambas nalgas (glúteos), ambas rodillas dobladas con las piernas bajadas hacia adelante y paralelas a la altura máxima; los pies puntiagudos; el torso puede inclinarse diagonalmente hacia atrás ligeramente, pero la cabeza permanece erguida, los brazos en paralelo también con las piernas bajadas. (Figura 4).

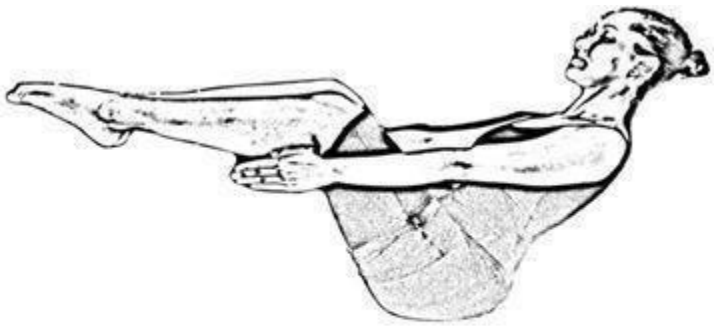

Figura 4. Coccyx Balance

(equilíbrio do coccix)

De pie la parte externa del tobillo izquierdo se coloca en el muslo derecho, justo por encima de larodilla derecha, la pierna izquierda está completamente hacia afuera; el pie izquierdo también puede ser puntiagudo o flexionado, los brazos en egipcio cerrado (egipcio cerrado); El torso estáerecto y la pierna de pie puede ser recta o plisada (Figura 5).

Figura 5. Standing (em pé)

Figure 4; with; plié (com plié)

Figura 6. Seated (sentando) Figura 4

- **Primitive Squat -** en la posición en cuclillas (en cuclillas): la parte externa del tobillo izquierdo se coloca en el muslo derecho, justo por encima de la rodilla; la pierna izquierda está completamente vuelta hacia afuera, la pierna derecha está completamente inclinada a la posición de **Primitive Squat** (sentadilla primitiva); el tronco es ligeramente redondeado; y los brazos son egipcios cerrados (codo cerrado) con los codos colocados en la pierna izquierda.
  En la base sentada (sentado): el exterior de la pierna derecha de la cadera hacia abajo seextiende en el piso, la pierna izquierda está inclinada, el pie derecho se coloca en el piso paralelo a la pierna derecha, la cadera izquierda se presiona hacia adelante como una posible línea recta, el brazo izquierdo se extiende hacia los lados y tocando la parte superior de la rodilla izquierda, la mano derecha está en el piso con el brazo derecho

perpendicular al piso. Por lo tanto, cuando se produce una flexión (flexionada): coloque la mano izquierda en el piso, a la altura de los hombros, separada de la mano derecha y gire en la posición de la figura 4 sentada frente al piso, con el talón izquierdo elevado lejos del piso ymanteniendo contacto con el muslo derecho, la pierna derecha gira paralela (Figuras 7 y 4).
En esta posición, la pelota en el pie derecho presiona el suelo, las manos están directamente debajo de los hombros; Los brazos son rectos y el cuerpo forma una línea diagonal.

Figura 7. Figura 4 Push-up (empurre)

LLEGAMOS AL TRONCO.

Como podemos ver, hay variación en las flexiones del tronco, donde ocurre, costa en la posición lateral, inclinada y hacia adelante en 90º. Además de esta técnica que trabaja con mucho estiramiento, también verificamos la acción constante del trabajo de la articulación de la cadera.

Figura 8. Flat Back Bend

- **En el Flat Back, Back Bend** (costillas alargadas) (presión pélvica) - de pie con los pies enla segunda posición paralela, la pelvis presionada diagonalmente hacia adelante, el torso inclinado diagonalmente hacia atrás, los brazos en paralelo alto, las rodillas rectas, enfoque diagonalmente hacia arriba, (Figura8).

Observamos en el Flat Back adelante: de pie con los pies en el primer paralelo, el torso inclinado hacia adelante en un ángulo recto de 90, las nalgas, las pantorrillas y los talones enlínea recta, los brazos en Natural Low (bajo) o alto paralelo (Figura 9).

- Al moverse, **Flat Back Side** de pie con los pies en la 2a posición Wide Natural, el torsoinclinado hacia adelante en un ángulo recto de 90º, y lo más hacia el lado posible; los ladosdel tronco deben estar paralelos hacia abajo y hacia arriba desde la pared del escenario; los brazos en Paralelo Alto, apuntando perpendicularmente a la derecha o izquierda delescenario.
- **High Lateral - En los ejercicios de alta lateral** (lateral alta): el torso, el movimiento de laspiernas y la cabeza se inclinan hacia los lados para formar una línea diagonal; el movimientode la pierna recta y paralela, el pie puntiagudo y ligeramente alejado del suelo; la pierna erguida y naturalmente volteada, los brazos en alto paralelo.
- **Hinge-En la Bisagra (bisagra):** de pie con los pies en la segunda posición, paralelos, lapelvis presionada diagonalmente hacia adelante, el tronco inclinado diagonalmente hacia atrás, pero con la cabeza en posición vertical; ambas rodillas dobladas y aproximadamente a tres milímetros del piso, ambos talones levantados ¼ de alivio; los brazos en natural bajo (bajo) o 2da posición y la espalda estirada hacia adelante.

Figura 9. Flat Back Forward (plano frente para trás)

- Lateral de pie: con los pies en 1a posición(natural) ancha, los brazos en paralelo alto (paralelo alto), el tronco inclinado hacia los lados en un ángulo de 90º, el peso de la cadera opuestadesplazada hacia adentro (la cadera está fuera del centro) (Figura 10).

- **Lunges:** estocadas (pasos repetitivos hacia adelante); las líneas rectas son constantes entoda la clase. Al llegar a este movimiento, la embestida hacia adelante - (embestida hacia adelante) se pliega profundamente con la pierna derecha hacia adelante, el pie naturalmente hacia afuera, la rodilla completamente doblada y alineada sobre los dedos del medio, la pierna izquierda extendida directamente hacia atrás, el pie paralelo en relieve, la pelvis en el talón derecho, el torso erguido con los brazos en Middle Parallel (posición en cuclillas paralela) o el torso inclinado diagonalmente hacia adelante con las palmas de las manos en el piso, los dedos apuntando hacia adelante, ancho de hombro.

- **En Side Lunge -** (lados) pies en Wide Natural 2nd position, la rodilla izquierda está doblada sobre los dedos del medio, la pelvis en el talón izquierdo, el tronco perpendicular al piso, los brazos también en Widdle Parallel (en cuclillas paralelas) o en la segunda posición (Figura 12).

- **Sin embargo, en Cross Lunge**: la pierna derecha se inclina y se gira naturalmente hacia afuera, la pierna izquierda se extiende hacia los lados y más allá del pie derecho y paralelo, el pie izquierdo flexionado, la parte externa de los pies en el piso, ambos hombros y las caderasal frente, el cuerpo desde la parte superior de la cabeza hasta el talón y se flexiona en forma

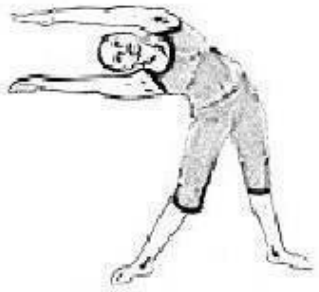

Figura 10. Lateral

Figura 11. Deep Forward Lunge

Figura 12. Side Lungel

Figura 13 Cross Lunge

Figura 14. Pelvic Press

de línea diagonal; el brazo derecho está en segunda posición, el brazo izquierdo estáinclinado, las palmas de las personas hacia el techo y el codo izquierdo extendido. (Figura13)

AHORA HABLANDO DE PRESIÓN PÉLVICA:

- **En la prensa de pelvis** (presión pélvica): con la pierna moviéndose en postura baja, la pierna de pie mirando naturalmente hacia afuera y recta, la pelvis se presiona diagonalmente hacia adelante, el torso se inclina diagonalmente hacia atrás, los brazos en segunda posición o Diagonal Egyptian (egipcio).

- **En la posición en cuclillas primitiva** los pies, ambos en Paralelo en la primera posición o en la segunda posición, el torso recto y erecto, ambas rodillas completamente dobladas y alineadas sobre los dedos del medio, los talones permanecen en el piso, las nalgas igualmente cerradas en el piso como sea posible, los brazos en Widdle Parallel (paraleloagachado) (Figura 15).

OBSERVEMOS LAS POSICIONES DE CIERVO

De pie (pie derecho muy ligeramente hacia afuera, rodilla derecha doblada; la pierna izquierda paralela y elevada se detiene detrás con la rodilla doblada, el muslo y la pierna hacia abajo en un ángulo de 90º, los dedos del pie apuntados y extendidos hacia el techo; el brazo derecho extendido hacia atrás al nivel del hombro, el brazo izquierdo extendido hacia adelante al nivel del hombro, ambas palmas de las personas hacia abajo; la pelvis permanece erecta, la cabeza erguida, los focos hacia adelante (Figura 16).

Las posiciones de rodillas siempre están presentes en las clases de danza moderna. Arrodillado (arrodillado) la rodilla derecha doblada con la espinilla en el piso, el pie apuntando; la piernaizquierda es paralela a la espalda con la rodilla doblada en el piso, los dedos apuntan y se extienden hacia el techo; los brazos, el torso y la cabeza siguen siendo los mismos que en **Standing Stag.**

Figura 15. Primitive Squat

Posición de ataque: pierna recta de pie y ligeramente doblada; el tronco extendido, el tronco y lacabeza invertidos, la cabeza extendida hacia la "espinilla" de la pierna de pie; la rodilla completamente flexionada y apuntando hacia el techo, es puntiaguda; los brazos paralelos de laspersonas con las almas de las manos de las personas el uno hacia el otro, ambos brazos extendidos hacia arriba y paralelos al muslo de la pierna en movimiento, los dedos apuntando hacia el techo.

Figura 16. Standing Stag

Figura 17. Kneeling Stag

- **Table:** Sobre la mesa, de pie con la pierna recta y apoyada, el pie naturalmente se volteahacia afuera; el movimiento de la pierna elevada lateralmente al nivel de la cadera y larodilla doblada para formar un ángulo de 90º, el pie apuntado; el exterior de la superficiede la pierna paralela al techo, brazos en primeraposición.

Figura 19. Forward Table

(frente para mesa)

Nota: mesa hacia adelante el movimiento de la pierna elevada hacia adelante diagonalmente en la cadera y la rodilla doblada para formar un ángulo de 45 °, el pie apuntado y la parte exterior de la superficie de la pierna paralela al techo, el soporte de la pierna naturalmente hacia afuera, los brazos enla primera posición (Figuras 20, 21 y 22).

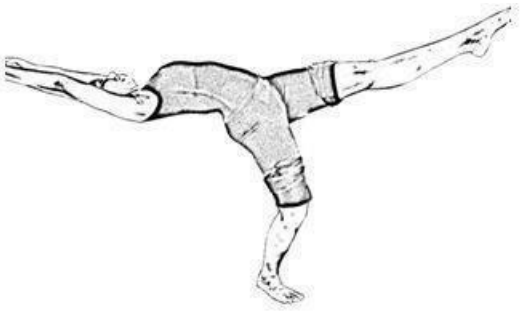

Figura 20. Back "T"

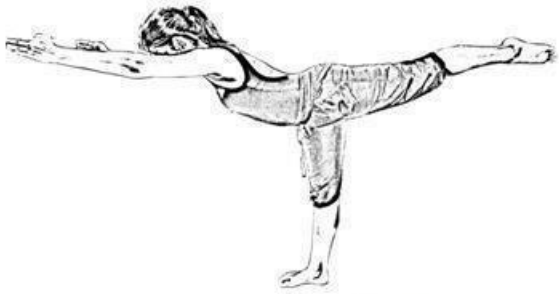

Figura 21. Front "T"

Figura 22. Lateral "T"

- **Back T** (T desde la parte posterior): el torso desde la parte delantera, el movimiento de lapierna y la cara forman una línea recta paralela y hacia el techo, el movimiento de la piernaligeramentehacia afuera, el pie de pie se gira naturalmente hacia afuera, la rodilla de piepuede inclinarse levemente y el talón puede levantar ¼ de relevé, ambos brazos enParalelo Alto o primera posición.

- **Front T -** (T al frente) - el torso de las personas, el movimiento de la pierna y la cara formanuna línea recta y paralela de personas hacia el suelo; el movimiento de la pierna paralela, la pierna recta de pie, el pie se gira naturalmente hacia afuera, los brazos en Paralelo Alto(paralelo alto)
- **T lateral** (T lateral): el lado del tronco, el movimiento de la pierna y la cabeza se inclinan hacialos lados para formar líneas rectas paralelas tanto para el techo como para el piso; la pierna en movimiento paralelo, la pierna recta de pie, con el pie completamente girado, los brazos en Paralelo Alto. (alto paralelo)

Uno mira, lleno de motivación en esta técnica de clase de danza moderna, literalmente hablando en posiciones geométricas; **Triángulo (triángulo)** - sentado en el suelo en ambas nalgas, el torsoerguido hacia la pierna izquierda doblada con la espinilla paralela hacia adelante, el pie apuntando;la pierna derecha invertida, apuntando y permitiendo que la rodilla toque los dedos del pie izquierdo, ambos brazos en primera posición o curvados con las palmas de las manos tocando ligeramente las rodillas, los dedos apuntando hacia adelante (Figura 23).

Figura 23. Triagle

Figure 24. Strike Position

Figure 25. Fortification Nº 2

Figure 26. Fortification Nº 4, Phrase

Figure 27. Prelude 3; Begin in High Lateral

Figure 28. Percussive Stroke Study, Preparation Nº 1, ct. 1

➢ CÓMO ENSEÑAR TÉCNICA Y METODOLÓGICAMENTE EN LA CLASE DE LESTER HORTON

En estas descripciones y explicaciones sobre la técnica de Lester Horton, observamos que está sistematizada para ayudar a los maestros a planificar clases apropiadas al nivel de sus alumnos, es decir, verificamos que existe una preocupación por el conjunto, con la formación reflejada en lacorporalidad del profesional. La clasificación sugiere un momento apropiado para el desarrollodel alumno para introducir material, pero no implica que solo los alumnos de ese nivel debanusar el material. La adecuación del contenido depende de las necesidades de la clase y la metodología elegida.

De esta manera, entendemos que las clasificaciones de los contenidos aplicados a las clases deHorton sugieren un momento apropiado para el desarrollo de los bailarines y para introducirlos fundamentos característicos de esta técnica de baile, no implica que solo los estudiantes de ese nivel deberían experimentar este material. Esto significa que incluso si el estudiante es deuna clase de principiante, puede practicar un cierto movimiento que ya es parte de la clase intermedia o avanzada y el mismo pensamiento se aplica a estas clases.

- Las clases de Horton generalmente comienzan con **Flat Backs** (torso recto de 90). Estiran los músculos de los tendones grandes detrás de la rodilla, preparan la espalda y fortalecen los abdominales. Dado que esta técnica llama la atención sobre los músculos delos tendones grandes detrás de la rodilla, estos músculos a menudo deben calentarse lenta y completamente al comienzo de la clase, ya que es una técnica que funciona con losmúsculos internos.

Como regla general, cada término de toda la serie Flat Back debe mantener la línea paralela alsuelo (horizontal) para obtener el máximo beneficio y la línea correcta.

- **Las secuencias de sentadillas primitivas** (sentadillas primitivas) que estira el tendón de Aquiles y los músculos de la pantorrilla (vientre) de la pierna, estira los músculos de los glúteos y relaja los músculos de la espalda baja. Esto también activa la vaina muscular justo por encima de la espinilla. Con la alineación correcta de las rodillas en el segundo dedo, la sentadilla primitiva, el descenso y el ascenso fortalecen los músculos que rodean la articulación de la rodilla, lo que ayuda a prevenir lesiones.

- **Llegamos a los laterales**, son formas importantes en la técnica de Horton. Ambos ladosdel tronco deben estirarse y alargarse en la ejecución de los lados. Los músculos abdominales deben activarse para apoyar la espalda cada vez que el cuerpo está en unaposición lateral para evitar la tensión y las lesiones en el cuerpo. En los lados, el estiramiento del tronco y los brazos hacia los lados produce un cambio de peso y estiramiento de la cadera hacia el lado opuesto.

- En la técnica de Lester Horton, los **Leg Swings**, ambas piernas permanecen paralelas, fomentando la capacidad muscular máxima de los músculos de los tendones grandes detrás de la rodilla, esto no significa que no se pueda pensar en la rotación externa.

- La acción de los **Release Swings** se puede hacer con plié o piernas rectas. Hay dos acciones involucradas: relajación, seguida de una atenuación. Ninguna acción puede hacer

que cese el flujo de energía o movimiento. La acción **Release Swing** a menudo sirve comoimpulso y preparación para un movimiento y ocasionalmente un salto. Se deben incluir algunas cadenas de equilibrio en cada clase de Horton. Los columpios representan un entrenamiento importante de la técnica.

- **En la presión de metatarsos y en los Lunges**, el objetivo es estirar y alargar los músculos de la espalda y las piernas, desde el talón hasta las nalgas. Aquiles es un tendón que no sepuede estirar, pero estos movimientos aumentan el flujo de sangre en los músculos circundantes, lo que calienta el tendón. Esto mejora el Demi-plié (flexión pequeña), queextiende el potencial de elevación. Ambos estiramientos hacen uso de una forma consistente de la técnica de Horton (movimiento), la pierna externa trabaja simultáneamente con la pierna paralela.

La línea paralela, en ambos brazos y piernas, es un aspecto fundamental de la técnica. Al enseñary presentar la técnica de Horton, se debe mantener la integridad de esta línea. Los cambios de pierna paralelos y la posición ofrece la oportunidad de estirar y estirar los músculos del muslo. Los brazos paralelos (movimientos simétricos) son firmas de la técnica Horton, y se generan paramejorar y definir la línea y expandir la sensación de espacio, porque como ya sabemos, creó la técnica en un espacio dado, con la necesidad de expansión.

Después de completar el calentamiento, se debe introducir el Equilibrio del cóccix (Equilibrioen el cóccix) o algunos estiramientos y fuerzas. La selección debe determinarse a través de laprogresión o combinación que seguirá más adelante en la clase.

Una de las características sobresalientes del **Balance Study** es la accesibilidad para el proyectar.Debido a la simplicidad del movimiento y la claridad de la línea, los nuevos estudiantes principiantes pueden lograr resultados inmediatos.

Las progresiones, que incluyen estudios de equilibrio, una serie de movimientos de piernas, movimientos, saltos, elevaciones y combinaciones de movimientos, son la culminación de la clase, utilizando los músculos calentados prematuramente.

Como con cualquier clase de danza moderna, la lección generalmente debería funcionar en todas las partes del cuerpo. Aunque es importante mantener el tema de cada clase, es igualmente importante evitar trabajar en exceso en un grupo muscular. Por ejemplo, los estudios de estiramiento, cuando se realizan en exceso, pueden causar lesiones. Deben estar intercaladoscon otros ejercicios, además de muchas clases en las que mejorarían la práctica para fortaleceral bailarín y estirar los músculos.

➢ UNA MIRADA LLENA DE REFLEXIONES SOBRE LA TÉCNICA DE LESTER HORTON

Defendemos la tesis de que la danza de Lester Horton se constituye en la coexistencia de dos elementos: la corporalidad y la estética de la técnica de danza en sí. Inicialmente entendimos la corporeidad como una posibilidad de descubrir la esencia no fragmentada de los seres humanos.Verificamos que la técnica de danza moderna, como Lester Horton, evidencia la experiencia de la belleza estética y la sensibilidad del autoconocimiento, con posibilidades de alcanzar la unidad de la emoción con el cuerpo, entendemos, por lo tanto, la corporalidad.

Es la forma en que se percibe el cuerpo, el significado cambia constantemente a través de la historia, es decir, la forma de expresarse, pensar en las personas, concebir así las características del momento de una sociedad. Por lo tanto, esto nos revela la forma en que las personas se comportan y expresan sus gestos culturales. Toda la historia de la vida se registra en el cuerpo através de la memoria motora. A través de él nos damos cuenta de que estamos en el mundo, marcando nuestro espacio, ritmo, postura, estableciendo la forma de estar vivos en el mundo.

Creemos que quienes practican la técnica de la danza moderna, con sus experiencias modificanal otro,son modificados, y con estas declaraciones, pensamos en la corporalidad, al pensar en laintegración de las interrelaciones, proporcionándonos una mirada al mundo, volviendo a la búsqueda el hombre se descubre constantemente a sí mismo, como un ser pensante y crítico.

Pensamiento, acción e intenciones. Hemos llegado al momento de sugerencias sobre cómo comenzar, cómo comenzar el calentamiento

- **The Warm- up** (Entrada en calor)

La siguiente lección planifica materiales de calefacción es una secuencia de sugerencias. Horton a menudo cambiaba la secuencia no solo del calentamiento sino de toda la clase.

Es relevante pensar en el calentamiento, ya que reduce las posibilidades de lesiones, en las quepueden comprometer la vida de los bailarines. El calentamiento está diseñado para preparar los músculos de un bailarín para realizar demandas técnicas sobre los movimientos. El maestro debecalentarse para trabajar en aquellas partes del cuerpo que se solicitarán más adelante en la clase.

Horton creía que las tres partes más débiles del cuerpo son los abdominales, la espalda y los pies.Por esta razón, se prestó especial atención al fortalecimiento de estas áreas del cuerpo duranteel calentamiento y durante toda laclase.

La necesidad de calentamiento y el vocabulario básico del ejercicio se condensaron en una combinación breve y flexible. Los términos técnicos ya se han mencionado antes, ahora para quecomprenda de manera clara y precisa cómo se procesa la metodología.

- Flat Backs
- Descensos y ascensos primitivos en cuclillas
- Laterales
- Balanceos de piernas
- Metatarsos
- Lunges – embestidas
- Tono dimensional

Nota: El Tono Dimensional a menudo se usaba como parte del calentamiento en el estudio deLester Horton, ya que funciona y calienta el cuerpo por completo.

➢ CONCLUSIÓN

Al concluir estas reflexiones sobre la técnica y la corporalidad de Lester Horton, nos dimos cuentade que es fundamental pensar en la técnica no de forma mecánica, sino en términos de sensibilidad, reflexionando sobre la autoimagen y la conciencia del cuerpo afectivo y social. Esto es parte de una sociedad que construye cambios en la cultura de los practicantes de danzamoderna, agregando al conjunto de relaciones emocionales en el caminar de cada uno.

Observamos que es importante destacar que el cuerpo no es una mercancía, sino algo significativo lleno de intenciones destinadas a la formación del hombre creativo participativo y transformador.

Trabajar la técnica de Lester Horton sin olvidar nunca que es un ser totalizador, es decir, maestros y coreógrafos, no puede dejar que el lado técnico pese más, enfatizando que el cuerpotiene espíritu, porque la sensibilidad es el significado de todo para que ocurra la acción como el proceso de entrenamiento.

Descubrimos que el estudio, la planificación, así como la metodología bien aplicada o consciente, vienen adarnos subsidios para que el cuerpo y el espíritu de trabajo alcancen juntos la esencia de lacorporeidad.

REFERENCIAS

- PERCES B, Marjorie y Otros, “The Dance Technique of Lester Horton” Ed. Publishers, Pennington NJ1992
- https://www.danzaballet.com/lester-horton/
- https://issuu.com/wakayadanza/docs/199759429-la-danza-moderna
- https://aprenderculturas.wordpress.com/2014/09/17/tecnica-lester-horton/